

11. ヒップアップ&ストレッチで整える美尻 自宅でできる簡単リセットセルフケア

1. 準備

ヨガマットを敷き、床で行います。



2

2. 基本ポーズ

仰向けになり、片足を90度に曲げます。その上にもう片方の足を膝に乗せます。

3. 筋肉を確認

膝に乗せた足側のももの外側(大腿筋膜張筋)を触ります。固く盛り上がっている場合、それが改善すべきポイントです。



3

4. ストレッチ

90度に曲げた足を内側へ倒します。この時、肩が床から浮かないように注意してください。倒した位置で筋肉が平らになるのを感じながらキープします。



4

5. ストレッチの種類

- 静的ストレッチ(スタティックストレッチ): 46秒以内のキープ。
- 動的ストレッチ(ダイナミックストレッチ): 倒した足を揺らしながら筋肉を伸縮させる。

6. 順番

硬い方の脚⇒柔らかい方⇒再び硬い方、と交互に行います。